Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 4»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Рассмотрена и рекомендована***  методическим советом  Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  «Средняя общеобразовательная школа № 4»  Протокол №1 от 30.08.2023г. | ***Согласовано***  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_ /С.Н.Балыбина/  «30» \_08. 2023 г. | ***Утверждена***  приказом МБОУ СОШ № 4  от 31.08.2023г. №575  М.П. |

**Рабочая программа**

**учебного предмета "Физическая культура"**

**(среднее общее образование)**

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**

**«Средняя общеобразовательная школа №4»**

**города Рассказово Тамбовской области**

**на 2023 – 2025 годы**

г.Рассказово

2023

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре на уровне среднего общего образования для обучающихся 10–11-х классов МБОУ СОШ№ 4 разработана в соответствии с требованиями:

* Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* приказа Минобрнауки от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями, внесенными приказом Минпросвещения от 12.08.2022 № 732);
* приказа Минпросвещения от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;
* приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
* СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
* СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
* к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 4»;
* в соответствии с Положением о рабочих программах учебных предметов, курсов и курсов внеурочной деятельности учителя, реализующего ФГОС начального общего и основного общего образования в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 4»
* федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура».
* Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Рабочая программа ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания и в рабочей программе воспитания МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 4»

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ рабочей программы использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

- концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

- концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности школьников, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

- концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

- концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

- концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни. В своей социально-ценностной ориентации Примерная рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения школьников в области физической культуры.

**ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 10—11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в рабочей программе по трём основным направлениям. **1.Развивающая направленность** определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**2.Обучающая направленность** представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

**3.Воспитывающая направленность** программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования Примерной рабочей программы и её планируемых результатов в средней общеобразовательной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спортивная и физическая подготовка». Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

**СВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ**

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала уроков физической культуры предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Результаты единства учебной и воспитательной деятельности отражены в разделе рабочей программы «Личностные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования».

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в средней общеобразовательной школе, составляет 136 часов (2 часа в неделю в каждом классе). 10 класс — 68 ч; 11 класс — 68 ч.

УМК учебного предмета

Физическая культура. (ЭФУ) Базовый уровень. 10-11 классы: Учебник для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2022.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Гражданскогое воспитание:**

— сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

— осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

— принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

— готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

— готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;

— умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

— готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности.

**Патриотическое воспитание:**

— сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;

— ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

— идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

**Духовно-нравственное воспитание:**

— осознание духовных ценностей российского народа;

— сформированность нравственного сознания, этического поведения;

— способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

— осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

— ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

**Эстетическое воспитание:**

— эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

— способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;

— убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

— готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности.

**Физическое воспитание:**

— сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

— потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

— активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

**Трудовое воспитание:**

— готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

— готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

— интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

— готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

**Экологическое воспитание:**

— сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;

— планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

— активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

— расширение опыта деятельности экологической направленности.

**Ценности научного познания:**

— сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

— совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

— осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Универсальные познавательные действия:**

**1) базовые логические действия:**

— самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

— устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

— определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

— выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

— разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

— вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

— координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

— развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

**2) базовые исследовательские действия:**

— владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

— овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

— формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

— ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

— выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

— анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

— давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

— осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

— уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

— уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

— выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

**3) работа с информацией:**

— владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

— создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

— оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

— использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

— владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

**Универсальные коммуникативные действия:**

**1) общение:**

— осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

— распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

— владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

— развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств; **2) совместная деятельность:**

— понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

— выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

— принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

— оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

— предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

— осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

**Универсальные учебные регулятивные действия:**

**1) самоорганизация:**

— самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

— самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

— давать оценку новым ситуациям;

— расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

— делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

— оценивать приобретённый опыт;

— способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

**2) самоконтроль:**

— давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

— владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

— уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

— принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

**3) принятие себя и других:**

— принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

— принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

— признавать своё право и право других на ошибки;

— развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**10 КЛАСС**

**По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности**:

— характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

— ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

— положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

**По разделу «Организация самостоятельных занятий»** **отражают умения и** **способности:**

— проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

— контролировать показатели индивидуального здоровья и  функционального состояния организма, использовать их при  планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

— планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО.

**По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:**

— выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

— выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

— выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

— демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

— демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

**11 КЛАСС**

**По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:**

— характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

— положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

— выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

**По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и** **способности:**

— планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

— организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

— проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

**По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:**

— выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

— выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

— демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол); — выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**10 КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

***Физическая культура как социальное явление.*** Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры

История и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16—17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ».

***Физическая культура как средство укрепления здоровья человека.*** Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

**Способы самостоятельной двигательной деятельности.**

***Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга.***

Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой; особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

***Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры»***

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока»; атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности..

Модуль «Спортивная и физическая подготовка»

Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта; выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры; национальных видов спорта, культурно-этнических игр. Подвижная игра «Лапта»

**11 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни; характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности.

Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

***Профилактика травматизма и оказание перовой помощи во время занятий физической культурой***. Причины возникновения травм и способы их предупреждения; правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга; переломах, вывихах и ранениях; обморожении; солнечном и тепловом ударах.

**Способы самостоятельной двигательной деятельности**

***Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни.*** Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения; характеристика основных методов, приёмов и процедур, равила их проведения (методика Э. Джекобсона; аутогенная тренировка И. Шульца; дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой; синхрогимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

***Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.*** Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований

комплекса ГТО; способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле.

Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам; правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний; целлюлита; снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Модуль «Спортивные игры»

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка»

Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта; выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. Игра «Лапта».

**программа вариативного модуля «Базовая**

**физическая подготовка»**

***Общая физическая подготовка.***

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

*Развитие скоростных способностей.* Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины; повороты; обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.* Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

*Развитие координации движений.* Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.* Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки.)

*Упражнения культурно-этнической направленности.* Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

**Специальная физическая подготовка. *Модуль «Гимнастика»***

*Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений.* Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силовых способностей.*  Подтягивание в висе и отжимание в упоре.

Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики); подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

*Развитие выносливости.* Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

***Модуль «Лёгкая атлетика»***

*Развитие выносливости*. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

*Развитие силовых способностей.* Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

*Развитие скоростных способностей.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, пере ходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие координации движений.* Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

***Модуль «Зимние виды спорта»***

*Развитие выносливости.* Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности; с соревновательной скоростью.

*Развитие силовых способностей*. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

*Развитие координации.* Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

***Модуль «Спортивные игры»***

Баскетбол. *Развитие скоростных способностей.* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

*Развитие выносливости*. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры

*Развитие координации движений.* Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. *Развитие скоростных способностей.* Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силовых способностей*. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

*Развитие выносливости.* Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов, тем** | **Кол-во часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| 1 | **Знания о физической культуре.**  Физическая культура как социальное явление.  Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная,  мировая).  Культура как способ развития  человека, её связь с условиями его  жизни и деятельности.  Физическая культура как явление  культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.  Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).  Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО); история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ.Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе; нормативные требования пятой ступени для учащихся 16—17 лет. | 4 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/>  <https://infourok.ru/prezentaciya-na-temufizicheskaya-kulturakak-sostavlyayuschaya-kulturi-cheloveka-i-obschestva-1183174.html>  <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-vserossiyskiy-fizkulturnosportivniy-kompleks-gotov-k-trudu-i-oborone-1710258.html> |
| 2 | Физическая культура как средство укрепления здоровья.  Здоровье, как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья. Способы самостоятельной двигательной деятельности. | 1 | <https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-i-sport-kak-sredstvo-sohraneniya-i-ukrepleniya-zdorovya-4662127.html> |
| 3 | **Способы самостоятельной**  **деятельности.**  Основные типы и виды активного  отдыха, их целевое предназначение  и содержательное наполнение.  Кондиционная тренировка в системе индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой.  Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания.  Кондиционная тренировка как  системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной  физической культурой особенности  планирования содержания и физических нагрузок. | 3 | <https://myslide.ru/presentation/1597047305_aktivnyj-otdyx>  <https://vosmed.ru/info/otsenka-rabotosposobnosti-serdtsa-proba-rufe-i-rufe-diksona> |
| 4 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность**  Основыорганизации образа жизни современного человека.  Основы контроля состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. | 2 | <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-kontrol-zdorovya-na-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-2402771.html> |
| 5 | **Спортивно - оздоровительная деятельность**  *Модуль*  *«Лёгкая атлетика»*  Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.   Беговые упражнения. Старт из разных положений с последующим ускорением.  Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Низкий старт (до 40м).  Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.  Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Бег 30 м.  Эстафетный бег.  Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости.  Развитие координации движений. Метание гранаты с места и 5-7 шагов.  Метание гранаты на дальность.  Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности.  Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3\*10м (с). | 12 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/> |
| 6 | *Модуль*  *«Гимнастика»*  Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.  Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.  Акробатическая комбинация из ранее изученных акробатических упражнений.  Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине.  Прыжки через скакалку.  Упражнения ритмической гимнастики. Знакомство по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.  Упражнения для профилактики нарушения и коррекции  осанки.  Комплекс упражнений атлетической гимнастки для занятий кондиционной тренировкой. Круговая тренировка. | 8 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/start/172493/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/start/172602/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/start/172691/>  <https://resh.edu.ru/for-pupil>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/start/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/start/197030/> |
| 7 | *Модуль*  *«Спортивные игры».*  Баскетбол  Техника безопасности.  Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.  Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение  штрафных бросков.  Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.  Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории, броски мяча в корзину.  Выполнение правил 3—8—24 секунды, закрепление правил в условиях игровой деятельности. | 5 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/conspect/169412/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/start/172211/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6104/additional/169692/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3901/conspect/169789/> |
| 8 | *Модуль*  *«Зимние*  *виды спорта»*  Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.  Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»;  Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км.  Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий. | 4 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/main/>  <https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/7-klass/spisok-urokov/lyzhnaya-podgotovka-osnovnye-hody-tehnika-peredvizheniya-na-lyzhah-pod-yomy-tormozheniya-povoroty> |
| 9 | *Модуль «Спортивные игры»*  Волейбол  Техника безопасности на занятиях по волейболу. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.  Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.  Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении).  Подача мяча. Учебная игра.  Тактические действия в защите и  нападении. Учебная игра.  Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.  Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. | 10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6102/start/78666/> |
| 10 | *Модуль «Спортивные игры»*  Футбол  Техника безопасности. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.  Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.  Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях.  Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.  Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе. | 5 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/start/89751/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6107/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3912/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4977/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3956/> |
| 11 | *Модуль «Спортивная и физическая подготовка»*  Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с  использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта, оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.  Требования безопасности при организации занятий лаптой.  Техника нападения. Удары битой по мячу способом сверху, сбоку. Обманные удары.  Подача мяча. Техника защиты. Осаливание игрока. Игра в лапту.  Совершенствование тактики игры в защите. Игра в лапту.  Бег 60 м. (с)  Бег 2000 м (с)  Подтягивание из виса на высокой перекладине – юноши (количество раз)  Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см. – девушки (количество раз)  Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)  Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.)  Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | 14 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3227/main/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/start/225951/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/start/172411/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/start/172384/> |
|  | | **Итого:** 68 |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**11 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов, тем | Кол-во часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| 1 | **Знания о физической культуре.**  Здоровый образ жизни  современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании  мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов  адаптации.  Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.  Рациональная организация труда  как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой  на профилактику и искоренение  вредных привычек.  Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура»: цель и задачи.  Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности.  Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культуры в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных  периодах. | 6 | <https://myslide.ru/presentation/504788_skachat-formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni>  <https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-na-temu-zdoroviy-obraz-zhizni-i-ego-sostavlyayuschie-3300504.html>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/main/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/main/104479/> |
| 2 | Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической  культурой.  Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга; переломах, вывихах и ранениях; обморожении;  солнечном и тепловом ударах. | 2 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/main/197247/> |
| 3 | **Способы самостоятельной**  **деятельности.**  Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни.  Массаж, как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.  Самостоятельная подготовка к  выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 2 | <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-vidi-massazha-1669990.html>  <https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-po-samostoyatelnoy-podgotovke-studentov-k-sdache-norm-kompleksa-gto-3244091.html> |
| 4 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**  Упражнения для профилактики  острых респираторных заболеваний; целлюлита; снижения массы тела.  Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. | 1 | <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-sportivno-ozdorovitelnie-sistemi-3488963.html> |
| 5 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  *Модуль «Лёгкая атлетика».*  Техника безопасности. Беговые упражнения. Овладение техникой длительного бега. Развитие выносливости.  Развитие скоростно-силовых способностей. Знакомство с рекомендациями учителя по развитию быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью спринтерского бега.  Бег 60 м (с)  Развитие координации движений. Метание гранаты с места и 5-7 шагов.  Метание гранаты на дальность.  Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.  Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.  Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3\*10м. | 11 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/> |
| 6 | Модуль «Гимнастика»  Правила техники безопасности на уроках. Строевые упражнения.  Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.  Акробатическая коибинацмя.  Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Подтягивания из виса на гимнастической перекладине.  Упражнения ритмической гимнастики.  Прыжки через скакалку. | 8 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/start/172493/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/start/172602/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/start/172691/>  <https://resh.edu.ru/for-pupil>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/start>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/start/197030/> |
| 7 | *Модуль «Спортивные игры.*  Баскетбол. Правила техники безопасности на уроках. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.  Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой  деятельности.  Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.  Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.  Передачи и броски мяча в корзину. | 5 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/start/95813/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/start/95813/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4969/start/79907/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4969/start/79907/> |
| 8 | *Модуль «Зимние виды спорта».*  Правила техники безопасности на уроках. Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.  Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.  Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.  Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий. | 4 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/main/>  <https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/7-klass/spisok-urokov/lyzhnaya-podgotovka-osnovnye-hody-tehnika-peredvizheniya-na-lyzhah-pod-yomy-tormozheniya-povoroty> |
| 9 | *Модуль «Спортивные игры.*  Волейбол. Игра по правилам с использованием разученных технических действии.  Техническая и тактическая подготовка в волейболе. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.  Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.  Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.  Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой  деятельности.  Техническая и тактическая подготовка в волейболе. Подача мяча.  Подача мяча.  Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой  деятельности.  Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении).  Игра в волейбол по правилам с использованием разученных технических действии. | 10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6102/start/78666/> |
| 10 | *Модуль «Спортивные игры.*  Футбол. Техника безопасности на уроках. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.  Повторение правил игры в футбол и соблюдение их в процессе игровой деятельности.  Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.  Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.  Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе. | 5 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/start/89751/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6107/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3912/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4977/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3956/> |
| 11 | *Модуль «Спортивная и физическая подготовка»*  Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с  использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта, оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.  Лапта. Совершенствование техники нападения и защиты.  Игра в лапту с соблюдением правил игры и техники безопасности.  Бег 60 м. (с)  Бег 2000 м (с)  Подтягивание из виса на высокой перекладине – юноши (количество раз)  Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см. – девушки (количество раз)  Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)  Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.) | 14 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6102/start/78666/> |
|  | | **Итого:** 68 |  |